



دانشکده علوم پزشکی

و خدمات بهداشتی درمانی شهرستان اسدآباد

### غذای فراسودمند



### روز جهانی غذا گرامی باد

روابط عمومی مدیریت غذا و دارو

گروه هدف : عموم مردم

مهر ۱۴۰۲

### • پرو بیوتیک و پری بیوتیک

**پروبیوتیکها** باکتری‌های زنده و مشخصی هستند که در صورت مصرف، با تأثیر بر فلور میکروبی روده باعث اعمال اثرات مفید بر سلامتی میزبان می‌شوند.

**پری بیوتیکها:** ترکیبات قندی هستند که به وسیله‌ی دستگاه گوارش هضم نمی‌شوند اما باعث رشد و یا فعال شدن دسته‌ای از باکتری‌های دستگاه گوارش می‌شوند که عمدتاً تولید کننده‌ی اسیدهای چرب کوتاه زنجیر هستند و از این طریق به بهبود وضعیت سلامت فرد کمک می‌کنند. منابع غنی پریبیوتیکها شامل: سیر، پیاز، جوانه گندم، موز، کاسنی، انواع جو و سیب می باشند.

مصرف پری بیوتیکها مزایای سودمند بسیاری اعم از بهبود سلامت روده، ایمنی دستگاه گوارش، کاهش خطر ابتلا به سرطان و از همه مهم‌تر افزایش مؤثر جذب مواد معدنی و بهبود سلامت استخوان، در پی خواهند داشت.

اخیراً دانشمندان به پری بیوتیکها بیش از پروبیوتیکها اهمیت می‌دهند، زیرا طبق تحقیقات مشخص گردیده است که هر فردی دارای پری بیوتیک خاص خود است که این باکتری‌ها از منطقه ای به منطقه دیگر جهان فرق می‌کند. بنابراین بهتر است به جای وارد کردن گونه‌های پروبیوتیکی جدید به بدن انسان چه به صورت خالص و چه به همراه غذا، پروبیوتیکهای خاص دستگاه گوارش آن فرد توسعه داده شود و این کار به سادگی توسط پری بیوتیکها قابل انجام است.

### • ترکیبات تشکیل دهنده لبنیات

**پروتئین شیر (کازئین)** که در شیر و سایر محصولات لبنی یافت می‌شود، دارای خواص سلامت‌بخش برای سیستم قلب و عروق بوده و اساساً تأثیر ضدانعقادی و ضدپرفشاری خون دارند.

**کلسیم** موجود در شیر و سایر فرآورده‌های لبنی نیز به‌عنوان یکی از ترکیبات فراسودمند در استحکام و سلامت دندان‌ها و استخوان‌ها نقش بسزایی داشته و در کنترل فشار خون و پیشگیری از سرطان روده بزرگ، موثر می‌باشد.

**قند موجود** در شیر از رشد باکتری‌های بیماری‌زا در روده جلوگیری کرده و دفاع ایمنی بدن را در برابر عفونت‌های باکتریایی افزایش می‌دهد.

**آب پنیر (Whey)** بخشی از شیر است که بعد از تولید پنیر باقی می‌ماند و به عنوان یک محصول جانبی در صنعت پنیرسازی شناخته می‌شود. این ماده ارزش تغذیه‌ای خوبی داشته، حاوی بخش قابل توجهی از مواد مغذی محلول در آب شیر شامل ویتامین‌های گروه "ب"، مواد معدنی و پروتئین‌ها است. آب پنیر تولیدی در صنایع غذایی، در بخش‌های گوناگون تولید، به‌عنوان ترکیب فراسودمند به محصولات غذایی اضافه می‌شود.

غذای فراسودمند، غذایی است که علاوه بر خواص تغذیه‌ای پایه (پروتئین، کربوهیدرات، چربی و ویتامین‌ها)، حداقل یک خاصیت سلامت‌بخش مشخص و ثابت‌شده از نظر علمی داشته باشد. از خواص سلامت‌بخش غذاهای فراسودمند می‌توان به کاهش چربی‌های مضر خون و بهبود عملکرد دستگاه گوارش اشاره کرد. غذای فراسودمند می‌تواند به‌طور طبیعی و بدون انجام هیچ فرآیندی ذاتاً فراسودمند باشد یا این‌که به صورت هدفمند توسط تولیدکنندگان در صنایع غذایی تولید شود.

#### اجزاء تشکیل‌دهنده غذاهای فراسودمند:

- چربی‌های فراسودمند
- اجزاء تشکیل‌دهنده گیاهی
- ترکیبات تشکیل‌دهنده لبنیات
- پری‌بیوتیک‌ها، پُروبیوتیک‌ها و سین‌بیوتیک‌ها

#### • چربی‌های فراسودمند

**چربی‌های امگا ۳** که در منابع گیاهی مثل ماهی، دانه کتان و روغن بزرک، شاهدانه، کانولا، سویا و گردو به فراوانی یافت می‌شوند در پیشگیری و کنترل بیماری‌های قلب و عروق، سرطان، دیابت نوع ۲، اختلالات التهابی و خود ایمنی مثل روماتیسم موثر است.

#### • اجزاء تشکیل‌دهنده گیاهی

**سویا** حاوی مقادیر فراوانی ایزوفلاون است که به کنترل سطح چربی‌های خون (به‌ویژه کلسترول) و افزایش ظرفیت آنتی‌اکسیدانی بدن کمک می‌کند و سبب کاهش عوامل خطرزای مربوط به بیماری قلبی و التهاب و احتمال بروز سرطان خواهند شد.

**پروتئین سویا** نیز مستقل از ایزوفلاون‌ها، یک ترکیب فعال محسوب می‌شود. مطالعات گوناگون تأثیر مثبت مصرف پروتئین سویا را بر کاهش سطح تری‌گلیسرید و کلسترول خون نشان می‌دهد. این ترکیب سبب بهبود سطح آنتی‌اکسیدان‌های بدن نیز شده است.

**استرول‌ها و استانول‌های گیاهی** به‌طور طبیعی در همه گیاهان موجود بوده (به ویژه روغن سویا و روغن هسته انگور) و ساختمان شیمیایی شبیه به کلسترول دارند دریافت آن‌ها با مواد غذایی گیاهی از طریق کاهش جذب روده‌ای کلسترول، سبب پایین آمدن سطح کلسترول در افراد مبتلا به چربی خون بالا می‌شود.

**فیبر گیاهی** اجزای ساختمانی انواع گیاهان را تشکیل می‌دهند و به دلیل اینکه دستگاه گوارش انسان قادر به هضم آن‌ها نیست به شکل هضم‌نشده وارد روده بزرگ شده و توسط باکتری‌های این منطقه تخمیر می‌شوند. فیبر محلول سبب پیشگیری از یبوست، کاهش سطح کلسترول و چربی‌های مضر خون، تنظیم قند خون، ایجاد حس سیری، سلامت استخوان‌ها، پیشگیری از سرطان، تقویت سیستم ایمنی و اثرات پری‌بیوتیک می‌شوند. انواع میوه‌های به ویژه سیب و مرکبات حاوی مقدار بالای فیبر محلول هستند. انواع فیبرهای نامحلول عمدتاً در سلامت دستگاه گوارش دخیل هستند که از این دسته فیبرها می‌توان به فیبر موجود در سبزیجات و حبوبات اشاره کرد.